

Total Confiance : Jour 4 – Éliminer vos pensées destructrices

Aujourd'hui, nous allons voir comment éliminer vos pensées destructrices afin d'améliorer votre estime, sortir de l'inaction et vous sentir plus confiant.

- ⇒ Ce sont ces pensées qui vous empêchent d'agir et d'avoir confiance en vous.
- ⇒ Histoire de la jeune fille aux « dents du bonheur »
 - Jeune fille qui rêve de se marier et d'avoir des enfants
 - Jamais eu de petit ami
 - Au bord du suicide
 - Décide d'aller voir un thérapeute, Milton Erickson, avant de se suicider
 - Thérapie non conventionnelle (pousser à l'action)
 - Rencontre son mari juste après
 - 1 enfant 1 an après
- ⇒ Vos pensées destructrices peuvent réellement vous affecter. Et avoir des impacts négatifs dans votre vie professionnelle, amoureuse, sexuelle, sociale... Vous devez être capable d'éliminer ces pensées.
- ⇒ Si vous ne le faites pas :
 - perte d'énergie (aspirateur émotionnel d'énergie)
 - perte de confiance
 - aucun contrôle sur votre vie, vous sentir dominer par vos pensées et émotions
- ⇒ Il y a des conflits, des litiges ouverts aujourd'hui. Que ce soit familial, relationnelle ou autre. Il y a sûrement une situation dans votre vie qui draine votre énergie et génère des pensées négatives.
- ⇒ Il faut mettre fin à ce litige
- ⇒ Vous devez mettre fin à ces conflits aujourd'hui. On faisant ça, vous allez éliminer vos pensées destructrices, vous allez éliminer ces obstacles émotionnels qui vous empêchent d'agir et d'avoir confiance en vous.

Exercices

Exercice #1

Répondez à ces questions

Le conflit ouvert qui m'empêche de développer ma confiance en moi est :

Quelle est la plus petite action concrète réalisable que je peux faire afin de commencer à mettre un terme à ce conflit ?

Exercice #2

Action du jour : Mettre un terme à ce conflit

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre confiance. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant. Ensuite, faites cette action aujourd'hui.

Prenez 10 minutes aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

→ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

Exercice #3

Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez. Décrivez comment sera votre vie, comment vous vous sentirez ou les actions que vous pourriez entreprendre.

« Si je dis plus régulièrement ce que je pense profondément alors : »